



Deutsche Zöliakie  
Gesellschaft e.V.

# Glutenfreie Verpflegung

## in Klinik & Pflege



Empfehlungen und Informationsmaterial  
der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V.

## Jetzt informieren!

Wenn Sie mehr Infos von uns benötigen,  
erreichen Sie uns unter dieser Mailadresse:  
[glutenfreiewelt@dzg-online.de](mailto:glutenfreiewelt@dzg-online.de)

## Mitglied werden!

Was wir machen und warum es sich lohnt,  
bei uns Mitglied zu werden!  
[www.dzg-online.de/mitgliedschaft](http://www.dzg-online.de/mitgliedschaft)





Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Informationen zur Verfügung stellen, die für die Umsetzung eines glutenfreien Angebots in Ihrer Einrichtung hilfreich sind.

## Inhaltsverzeichnis

<b>Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.</b>	<b>4</b>
<b>Glutenfreie Lebensmittelauswahl</b>	<b>5</b>
<b>Die Zutatenliste</b>	<b>6</b>
<b>Glutenfreie Alternativen</b>	<b>7</b>
<b>Tipps zur glutenfreien Speisenzubereitung</b>	<b>8</b>
<b>Tipps zur Vermeidung von Kontaminationen (I)</b>	<b>9</b>
<b>Tipps zur Vermeidung von Kontaminationen (II)</b>	<b>10</b>
<b>Checkliste: Kontaminationsrisiken</b>	<b>11</b>
<b>Regionale Kochgewohnheiten</b>	<b>12</b>
<b>Kennzeichnung loser Ware</b>	<b>13</b>
<b>Zusammenfassung: Vom Einkauf bis zum Service</b>	<b>14</b>
<b>Interne Kommunikation - Checkliste Klinik &amp; Pflege</b>	<b>15</b>
<b>Glutenfreie Verpflegung in Klinik &amp; Pflege</b>	<b>16</b>
<b>Was muss bei Arzneimittel — Kosmetika beachtet werden</b>	<b>17</b>
<b>Nehmen Sie/Ihre Patientin/Ihr Patient mehr als 3 Tabletten/ Präparate täglich?</b>	<b>18</b>
<b>Zahnhygienische Produkte, Enterale/parenterale Ernährung</b>	<b>19</b>
<b>Tipps für die Pflege/Reha</b>	<b>20</b>
<b>Informationsfluss in Klinik &amp; Pflege</b>	<b>21</b>
<b>Die Aufnahme und Weiterleitung der Information,...</b>	<b>22</b>
<b>Start (E-)Learning now!</b>	<b>23</b>

# HALLÖ!

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.

## Was ist die DZG?

Die **Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG)** ist eine Solidargemeinschaft, die Menschen mit Zöliakie und glutensensitiven Personen in Deutschland Hilfe und Unterstützung im Umgang mit Ihrer Erkrankung bietet. Die DZG setzt sich für die Interessen und Anliegen der Betroffenen bezüglich der notwendigen glutenfreien Ernährung in al-

len Lebensbereichen ein. Rund 1 % der deutschen Bevölkerung ist von Zöliakie betroffen, mit steigender Tendenz. All diese Menschen müssen sich lebenslang strikt glutenfrei ernähren. Dazu kommen alle Personen, die von einer Glutensensitivität oder einer Weizenallergie betroffen sind.

## Was ist Zöliakie?

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms und zählt zu den Autoimmunerkrankungen. Sie beruht auf einer lebenslangen Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiß Gluten. Eine der Hauptaufgaben des Dünndarms besteht in der Aufnahme der Nährstoffe aus der Nahrung und deren Übergabe ins Blut. Um diese Mammutaufgabe bewältigen zu können, ist die innere Oberfläche des Dünndarms durch Falten und Ausstülpungen - die sogenannten Zotten - auf ein Vielfaches vergrößert. Ausgebreitet ergäbe unser Dünndarm die Fläche eines Tennisplatzes. Bei Zöliakiebetroffenen werden die Zotten durch den Verzehr von glutenhaltigen Nahrungsmitteln

geschädigt und letztlich zerstört. Die lebensnotwendige Aufnahme von Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen ist dann stark eingeschränkt, was wiederum zu vielen unterschiedlichen Erkrankungen und Symptomen führen kann. Klassische Symptome sind zum Beispiel Bauchschmerzen, Blähungen, Erbrechen und Durchfälle, aber auch Kopfschmerzen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Stimmungsschwankungen, chronische Erschöpfung und vieles mehr.

**Eine strikt glutenfreie Ernährung ist bislang die einzige Therapie für ein gesundes, beschwerdefreies Leben.**

## Was ist Gluten?

**Gluten ist ein Protein, das in bestimmten Getreidesorten vorkommt, wie Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste.** Es wird auch Klebereiweiß genannt und es ist verantwortlich für die Gerüstbildung bei (glutenhaltigen) Backwaren und Teigen. Gluten wird in vielen industriell hergestellten Lebensmitteln verwendet - z.B. als Zutat in Form von Weizenmehl oder -griess - aber auch als technologisches Hilfsmittel,

beispielsweise als Emulgator, Aromaträger oder zur Wasserbindung. Deshalb müssen Menschen mit Zöliakie alle Zutaten und auch die Art der Zubereitung genau hinterfragen, bevor sie etwas zu sich nehmen.

**Auf den folgenden Seiten geben wir Ihnen ausführliche Informationen zur glutenfreien Verpflegung an die Hand.**

Weitere Informationen finden Sie unter [www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)





## Glutenfreie Lebensmittelauswahl

### Von Natur aus glutenfrei



- Mais, Hirse\*, Zwerghirse/ Teff\*, Braunhirse
- Buchweizen\*, glutenfreier Hafer, Amaranth\*, Quinoa\*, Hiobsträne
- Reis/ Wildreis
- Kartoffeln, Süßkartoffeln und andere stärkehaltige Knollen
- alle unverarbeiteten Obst- und Gemüsesorten
- Hülsenfrüchte (Linsen immer auslesen!), Tofu natur
- Mandeln, Nüsse und Ölsaaten
- alle Fleisch- und Fischstücke, die frisch, unpaniert und ungewürzt sind
- Eier
- naturbelassene Milch & Molkereiprodukte wie Joghurt, Sahne, Quark und Buttermilch
- naturbelassener Käse wie Emmentaler, Gouda, Parmesan, Frischkäse...
- Milchalternativen aus glutenfreien Rohstoffen
- Mineralwasser, Kaffee, Tee, Frucht- und Gemüsesäfte ohne Zusätze, Wein, Sekt
- Salz, reine Gewürze (Pfeffer, Paprika, Muskat...), alle frischen und tiefgekühlten Kräuter, Senf & Essig ohne Zusätze
- Butter, Margarine, Pflanzenöle
- Zucker, Marmelade, Konfitüre, Honig, Ahornsirup

\* Ganze Körner sollten auf Fremdgetreide kontrolliert werden!

### Zu prüfen



- Mehle, Grieß, Flocken, Cornflakes, Nudeln, Polenta...
  - ▶ die aus Mais, Reis, Buchweizen, Hirse und weiteren glutenfreien Rohstoffen hergestellt sind **müssen glutenfrei deklariert sein**
- Pommes Frites, Kartoffelpüree, Krokette, Kartoffelpuffer, Gnocchis, Kartoffelchips...
- Gemüsekonserven mit Zusätzen, Tiefkühl-Gemüseprodukte (z.B. Rahmgemüse)
- Trockenfrüchte, Obstkonserven mit Zusätzen (z.B. Rote Grütze)
- Wurstwaren, gewürzte und/ oder eingelegte Fisch- und Fleischwaren
- gewürztes Flüssigei, Fertig-Rührei
- Haferdrinks
- aromatisierte Teesorten, Getränkpulver, isotonische Getränke, Liköre, Whisky
- Frischkäseerzeugnisse, Kochkäse, Käse mit Gewürz- und Kräuterzusätzen, veredelter Käse, vegane Käseersatzprodukte, Light-Produkte
- Gewürzzubereitungen/ -salz, Würzen, Würzmischungen, Würzsoßen, Sojasauce, Ketchup, Salatmayonnaise
- Essige & Öle mit Gewürz- und Kräuterzusätzen, Gerstenmalzessig\*\*
- Eis, Knabberartikel, Schokolade, Pralinen, Kaugummi,
- Bonbons, Nuss-Nougat-Creme, Pudding, Dessertcremes...

\*\* muss glutenfrei gekennzeichnet sein

### Glutenhaltig



- Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, handelsüblicher Hafer, Grünkern, Einkorn, Emmer, Urkorn, Khorsan-Weizen, Triticale und sonstige Weizen-derivate, sowie
  - ▶ alle daraus hergestellten Produkte wie Mehl, Grieß, Schrot, Graupen, Flocken, Couscous, Bulgur
  - ▶ und alle damit hergestellten Produkte wie Brot, Brötchen, Paniermehl...
  - ▶ Teigwaren, Pizza, Knödel...
  - ▶ Kuchen, Torten, Waffeln, Kekse...
  - ▶ daraus hergestellte Milchersatzprodukte
- Paniertes (Fleisch, Fisch, Käse, Gemüse...)
- Surimi, Brathering
- Semmelwurst, Grützwurst, Panhas... Fleischzubereitungen mit pflanzlichem Eiweiß
- Seitan, vegane Fleisch- und Wurstersatzprodukte mit Weizeneiweiß
- Milchprodukte mit Getreidezusätzen
- Bier, Malzbier, Getreidekaffee, Malzkaffee

# Die Zutatenliste

Gemäß der **Lebensmittel-Informationsverordnung (LMIV)** müssen alle Allergene in der Zutatenliste ausgewiesen sein. Dazu zählt auch glutenhaltiges Getreide. Verbirgt sich z.B. hinter Stärke, Aroma oder Gewürzen etwas Glutenhaltiges, so muss dies gekennzeichnet sein, z.B. Stärke (Weizen), Weizenstärke, Aroma (enthält Gerste). Zudem müssen Allergene in der Zutatenliste hervorgehoben sein, z.B. in Schriftart oder -größe, farbig, fett, kursiv oder unterstrichen.

**Hier geben wir Ihnen einen Überblick über die Do's and Don'ts der „glutenfreien“ Zutatenliste.**

## Das darf in der Zutatenliste stehen:



- Glutenfreie Mehle aus Mais, Reis, Hirse, Quinoa, Kastanien, Hülsenfrüchten, ... (als „glutenfrei“ ausgezeichnet bzw. „speziell für Zöliakiebetreffene geeignet“ auswählen)
- Stärken aus Mais, Reis, Kartoffel, Maniok (Tapioka)...
- (modifizierte/ native) Stärke ohne weitere Angaben
- Glukosesirup (auch aus Weizen/ Gerste!)
- Maltodextrin (auch aus Weizen/ Gerste!)
- Dextrose (auch aus Weizen/ Gerste!)
- Hefe, -extrakt ohne weitere Angaben
- Aromen und Gewürze ohne weitere Angaben
- Glutamat/ Natriumglutamat/ Glutamin(säure)

## Das darf nicht in der Zutatenliste stehen:

(auch nicht in Klammern hinter Stärke, Aroma, Gewürzen etc.)




- Gluten
- Weizen (und Weizenmehl, -grieß, -stärke, -malz, -malzextrakt, -eiweiß, -kleber)
- Gerste (und Gerstenmehl, -grieß, -stärke, -malz, -malzextrakt\*, -eiweiß, -kleber)
- Roggen (und Roggenmehl, -grieß, -stärke, -malz, -malzextrakt, -eiweiß, -kleber)
- Hafer (und Hafermehl, -grieß, -stärke, -malz, -malzextrakt, -eiweiß, -kleber)
- Dinkel (und Dinkelmehl, -grieß, -stärke, -malz, -malzextrakt, -eiweiß, -kleber)
- Grünkern
- Einkorn
- Emmer
- Khorasan-Weizen/ Kamut
- Triticale
- Seitan
- Bulgur
- Couscous

\* außer wenn Gerstenmalzextrakt glutenfrei gekennzeichnet



## Glutenfreie Alternativen

Viele Gerichte oder einzelne Menü-Komponenten sind nur durch eine einzige glutenhaltige Zutat nicht für eine glutenfreie Ernährung geeignet. Diese Zutat kann oft problemlos durch eine glutenfreie Alternative ersetzt werden. **Hier haben wir ein paar Beispiele für Sie zusammen getragen:**

Komponenten	Glutenhaltig	Glutenfrei 
Nudeln Pastagerichte Lasagne	Teigwaren	glutenfreie Teigwaren
Kartoffelgerichte, z.B. Kroketten, Knödel, Gnocchi/ Schupfnudeln Kartoffelpuffer	Weizenmehl	glutenfreie Mehle* Kartoffelmehl Hirseflocken*
Hackfleischteig	Weizenbrötchen	glutenfreies Brötchen, Quark, Hirseflocken*, gekochte Kartoffel
Panierung/ Mehlierung	Weizenmehl und Paniermehl	glutenfreies Mehl* und Paniermehl*, glutenfreie Cornflakes* oder Chips, glutenfreier Maisgrieß* mit Parmesan gemischt, gemahlene Nüsse, Mandel- blättchen, Kokosraspeln...
Suppen/ Soßen	Weizenmehl	glutenfreie Mehle*, Speise- stärke, Johannisbrotkern- mehl
Semmelknödel	Weizenbrötchen	glutenfreie Brötchen/ Knödelbrot
Grießbrei/ -flammeri	Weizengrieß	Mais-, Reis-, Hirsegrieß*

**\*Mühlenprodukte wie Mehl, Grieß und Flocken müssen glutenfrei deklariert sein!**

# Tipps zur glutenfreien Speisezubereitung

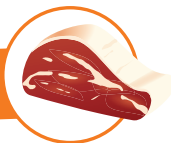
Je weniger glutenhaltige Grundzutaten (z.B. Weizenmehl) in einer Küche verwendet werden, desto leichter ist die Umsetzung eines glutenfreien Angebots! **Nachfolgend geben wir Ihnen einige Tipps zur sicher glutenfreien Speisezubereitung.**

## Suppen



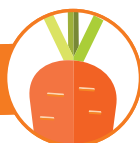
- klare Suppen (mit glutenfreier Einlage)
- Gemüsepüreesuppen
- Cremesuppen mit glutenfreiem Bindemittel

## Fleisch / Fisch



- natur gebraten, gedünstet, gedämpft
- bemehlt/paniert nur mit glutenfreien Zutaten

## Gemüse



- Alle Gemüsesorten in glutenfreier Zubereitung: natur, in Fett geschwenkt, mit Käse überbacken, in glutenfreier Soße

## Dessert



- Frisches Obst, Obstsalat
- Eis ohne glutenhaltige Zutaten
- Joghurt-/ Quarkspeisen ohne glutenhaltige Zusätze
- Cremes und Mousses in glutenfreier Zubereitung
- Dessertsoßen in glutenfreier Zubereitung

## Gewürze / Würzmittel



- Salz
- Reine Gewürze oder Gewürzmischungen
- Frische oder getrocknete Kräuter
- Würzsaucen wie z.B. Sojasoße, Worcestersoße auf Glutenfreiheit prüfen

## Soßen



- Jus, reduzierte Soßen
- Beurre blanc
- helle und dunkle Soßen mit glutenfreiem Bindemittel (Stärke)
- Sauce Hollandaise
- Mayonnaise/-ableitungen (Vorsicht, Salatmayonnaise enthält oft Gluten in Form von Weizenstärke)

## Sättigungsbeilagen



- Kartoffeln in glutenfreier Zubereitung
- Reis, Wildreis, Hirse, Quinoa, Amarant, Polenta
- Glutenfreie Nudeln

## Salat



- Alle Blatt- und Rohkostsalate in glutenfreier Zubereitung / mit glutenfreiem Dressing
- Feinkostsalate aus glutenfreien Zutaten

## Garnituren



- Auf Glutenfreiheit achten: z.B. bei Röstzwiebeln u.a. Frittiertem, Hippen, Knusperblättern, Bröselbutter...

**Alle Zutaten, insbesondere Fertig- und Halbfertigprodukte, müssen auf Glutenfreiheit überprüft werden!**

- ▶ Anhand der Zutatenliste,
- ▶ der Auslobung „glutenfrei“,
- ▶ der durchgestrichenen Ähre



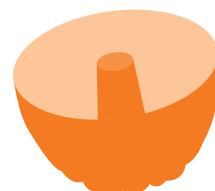


## Tipps zur Vermeidung von Kontaminationen (I)

Um sicher glutenfrei zu Verpflegen, gibt es einige Dinge zu beachten:

### Arbeitsflächen, -geräte und -utensilien

- Vor Arbeitsbeginn müssen Arbeitsflächen und -utensilien sorgfältig gereinigt werden.
- Es muss darauf geachtet werden, dass Spül-, Geschirr- und Handtücher frei von glutenhaltigen Rückständen (z.B. Mehlstaub oder Krümel) sind.
- Arbeitsgeräte aus Holz und stark zerkratzt Kunststoff (Schneidebretter, Kochlöffel, Handrührgerät u.ä.), die bereits für Glutenhaltiges verwendet wurden, sollten nicht für die glutenfreie Zubereitung genutzt werden, da die Reinigung aufgrund von Ritzen und Fugen schwierig ist und sich darin oftmals Mehlreste festsetzen.
- Wichtig ist auch sorgfältiges Spülen von Hand bzw. in der Spülmaschine.
- Brot- und Kuchenbackformen, sowie Backbleche können mit Backpapier ausgelegt verwendet werden. Verwendung von Formen aus Silikon, diese können besser gereinigt werden.



### Lagerung

- Die glutenfreien Produkte sollten über den glutenhaltigen gelagert werden (in unterschiedlichen Regalböden), um eine Kontamination durch herabfallende Brösel auszuschließen.
- Glutenfreie Zutaten wie Mehle und Backzutaten (Backpulver, Hefe, Sesam, Mohn etc.) immer gut verpackt (z.B. in Plastikbehältern, Dosen, Gläsern mit Schraubverschluss) und separat von glutenhaltigen Lebensmitteln aufbewahren.
- Die Behältnisse sollten (z.B. mit Aufklebern) gekennzeichnet werden.



### Brot- und Backwaren

- Fertiggebackene glutenfreie Brot- und Backwaren immer getrennt von glutenhaltigen Lebensmitteln halten und in Tüten dicht verschlossen lagern.
- Durch separate Extra-Brotkörbchen werden Kontaminationen durch glutenhaltige Produkte verringert.
- Ein besonderes Augenmerk muss auf den Toaster gelegt werden. Der Innenraum eines bisher "glutenhaltig" verwendeten Toasters ist voller Krümel und nur sehr schwer zu reinigen. Deshalb darf für glutenfreies Brot kein herkömmlicher Toaster verwendet werden.
- Kann kein separater Toaster genutzt werden, können sogenannte „Toast-a-Bags“ helfen - wiederverwendbare hitzebeständige Folientaschen, in denen Brot ohne Kontaminationsrisiko getoastet werden kann.



## Tipps zur Vermeidung von Kontaminationen (II)

### Brotaufstriche

- (Glutenfreie) Brotaufstriche wie z. B. Butter, Margarine, Konfitüre, Honig, Nuss-Nougat-Creme...
- Bei der gemeinsamen Verwendung von Brotaufstrichen am Tisch besteht ein Kontaminationsrisiko durch am Messer anhaftende Krümel. Hier empfiehlt sich ein separater Brotaufstrich für zöliakiebetroffene Personen.
- Am Büfett besteht ein generelles Kontaminationsrisiko durch Krümel von glutenhaltigen Backwaren,
  - ▶ wenn diese nicht räumlich von den glutenfreien Büfettkomponenten getrennt stehen,
  - ▶ durch glutenhaltige Waffelschälchen
  - ▶ durch unachtsame Gäste



### Abkochen von Teigwaren

- Werden glutenfreie und glutenhaltige Nudeln gleichzeitig gekocht, müssen unbedingt getrennte Kochtöpfe und Siebe und zum Umrühren verschiedene Kochlöffel verwendet werden. Kein Andicken von Soßen mit glutenhaltigem Nudelwasser. Abgießen in getrennten Sieben oder glutenfreie Nudeln zuerst.



### Frittieren und Braten von Lebensmitteln

- Beim Frittieren und Braten von Kartoffelprodukten, Gebäck, Obst, Gemüse etc. ist darauf zu achten, dass das Frittier- und Bratfett nicht durch glutenhaltige Rückstände (z.B. von panierten Schnitzeln) verunreinigt ist.
- Um unerwünschte Gerüche/ Geschmack zu entfernen, kann das Fett mit Brot neutralisiert werden. Dieses Brot darf nicht glutenhaltig sein.



### Zubereitung

- Bei der Zubereitung von zwei Versionen einer Speise hilft die Regel "glutenfrei hat Vorfahrt". Auf diese Weise kann die Gefahr der Kontamination minimiert werden.
- Hilfreich sind auch kleine Aufkleber, Fähnchen oder sonstige Markierungen am Teller, um Verwechslungen zu vermeiden.





## Checkliste: Kontaminationsrisiken

Ein Kontaminationsrisiko besteht überall dort, wo glutenfreie Speisen mit glutenhaltigen Lebensmitteln in Berührung kommen können, z.B. bei der Lagerung, der Vor- und Zubereitung und der Ausgabe.

### Im Lager

### So wird Ihre Küche glutenfrei:



- Sind die glutenfreien Lebensmittel separat oder oberhalb glutenhaltiger Lebensmittel gelagert? (separates Regal oder Schubfach)
- Sind glutenfreie Mehle und Backzutaten (Backpulver, Puddingpulver, etc.) immer gut verpackt in verschließbaren Dosen, Behältern oder Gläsern und gekennzeichnet? (z.B. durch Aufkleber oder farbliche Markierungen)

### Bei der Zubereitung

- Sind Arbeitsflächen, Kochgeschirr, Backformen, Backbleche, Schneebesen, Kochlöffel, Küchengeräte etc. sorgfältig gereinigt?
- Sind Spültücher, Geschirr- und Handtücher frei von Gluten (Mehlstaub, Krümel)?
- Sind Koch- und Backutensilien aus Holz und Kunststoff (z.B. Schneidebretter, Wellhölzer, Kochlöffel oder Bratwender) sorgfältig gereinigt bzw. neu angeschafft und gekennzeichnet?
- Ist das Fett frei von Verunreinigungen durch glutenhaltige Rückstände (z.B. von panierten Schnitzeln)? Glutenfreies ggf. separat oder als Erstes braten/frittieren.
- Sind getrennte Kochtöpfe und Nudelsiebe für glutenfreie Teigwaren vorhanden?
- Bei den folgenden Produkten ist es ratsam, nur glutenfreie Produkte zu verwenden, um eine Verwechslung zu vermeiden: Gewürzzubereitungen, Würzmischungen, Würzsoßen... Backzutaten wie Backpulver, Dekorartikel, Glasuren, Tortenguss...

### An der Ausgabe und am Büfett

- Sind die glutenfreien Speisen eindeutig gekennzeichnet?
- Sind für Büfett separate, gekennzeichnete Brotaufstriche vorbereitet?
- Gibt es einen Toaster für glutenfreie Backwaren oder alternativ Toast-a-bags? (Der herkömmliche Toaster kann nicht für Glutenfreies verwendet werden – Krümel!)
- Ist ein separates Auslagebesteck für glutenfreie Speisen vorhanden?
- Gibt es die Möglichkeit glutenhaltige und glutenfreie Bestandteile am Büfett räumlich zu trennen?



# Regionale Kochgewohnheiten

In vielen Ländern und Regionen gibt es traditionelle Küchen und Kochgewohnheiten. Hier ist Vorsicht geboten! Nachfolgend finden Sie einige dieser traditionellen oder regionalen Besonderheiten, die aus anscheinend glutenfreien Gerichten glutenhaltige machen.

## Deutschland

- „schwäbischer“ Kartoffelsalat mit abgekochtem „Spätzlewasser“ oder Mehl
- Grünkohlgerichte mit Hafergrütze
- (Sauerbraten-) Soßen mit Schwarzbrot oder Lebkuchen gebunden
- Spargel mit Weißbrot gekocht, um Bitterstoffe aufzusaugen
- Rot- und Weißkohl mit Mehlbindung
- Champignons mit Mehlbindung
- Mehlieren von Röstzwiebeln, Bratkartoffeln, Fisch oder kurzgebratenem Fleisch etc.
- Waschen von Pilzen (insbesondere Pfifferlingen) mit Mehl

## Asien

- Verwendung von (glutenhaltigem) Reissessig zum Würzen von Reis (Sushi)
- Sojasauce als Würze und Dip

## Türkei

- Abtupfen von gegrillten Lammhackspießen mit Fladenbrot
- Zubereitung von Reis zusammen mit Weizengrieß oder Fadennudeln
- Brot im Hackfleischanteil des Döner-Spießes

## Schweden

- Kochen von Krebsen mit Bier

## Italien

- „Strecken“ von Pastasoße oder Risotto mit Spaghetti-Wasser
- „Reis“-Nudeln aus Weizenmehl (Risoni)

## Griechenland

- „Reis“-Nudeln aus Weizenmehl (Kritharaki)

**Diese Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit!**



## Kennzeichnung loser Ware

Gemäß der EU-Verordnung 1169/2011, auch Lebensmittelinformationsverordnung oder kurz LMIV genannt, ist seit dem 13. Dezember 2014 die Allergenkennzeichnung auch bei nicht verpackter, sogenannter „loser Ware“, Pflicht. Dies betrifft z.B. Bäckereien und Metzgereien, aber auch die Gastronomie (Restaurants, Eisdielen, Imbissbuden...) sowie die Gemeinschaftsverpflegung (Krankenhäuser, Caterer, Senioreneinrichtungen...)

**Nachfolgend geben wir Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Punkte der Allergenkennzeichnung.**

### Die 14 Hauptallergene

1. Glutenhaltiges Getreide, namentlich zu nennen sind Weizen (wie Dinkel und Khorasan-Weizen), Roggen, Gerste, Hafer, oder Hybridstämme davon
2. Krebstiere
3. Eier
4. Fisch
5. Erdnüsse
6. Soja
7. Milch (einschließlich Laktose)
8. Schalenfrüchte, namentlich zu nennen sind Mandeln, Hasel-, Wal-, Cashew-, Paranüsse, Pistazien, Macadamia-, Queenslandnüsse
9. Sellerie
10. Senf
11. Sesamsamen
12. Schwefeldioxid und Sulfite (ab 10 Milligramm pro Kilogramm oder Liter)
13. Lupinen
14. Weichtiere

### Deklarationspflichtige Zusatzstoffe

- Süßungsmittel
- Farbstoffe
- Konservierungsstoffe
- Antioxidationsmittel
- Geschmacksverstärker

### Weitere verpflichtende Angaben

- gewachst
- geschwärzt
- mit Phosphat
- koffeinhaltig
- chininhaltig

### Wie muss gekennzeichnet werden?

- Bei schriftlicher Kennzeichnung ist „enthält“ voranzustellen.
- Fußnoten sind möglich, eine Legende muss vorhanden sein.
- Das Allergen muss nicht noch einmal genannt werden, wenn die Bezeichnung des Lebensmittels selbsterklärend ist, z.B. „Linseneintopf mit Weizenbrötchen“.
- Allergene und Zusatzstoffe müssen unterschiedlich gekennzeichnet sein (z.B. Buchstaben und Zahlen).

### Wie darf informiert werden?

- Auf einem Schild in der Nähe oder einem Aushang in der Verkaufsstätte, bezogen auf das jeweilige Lebensmittel.
- In Speise- und Getränkekarten oder Preisverzeichnissen.
- Mit Hilfe elektronischer Informationsmedien (z.B. Computerwaage).
- In einer Kladde oder einem sogenannten „Allergenordner“.
- Mündlich. Dafür gibt es aber drei Voraussetzungen: Es muss schriftlich auf die Möglichkeit der mündlichen Auskunft hingewiesen werden (z.B. mit einem Aushang oder in der Speisekarte). Der Betrieb/ Einrichtung muss dennoch eine schriftliche Aufzeichnung vorhalten. Die Auskunft muss durch einen „hinreichend informierten Betriebsangehörigen“ erfolgen.
- Die Information muss generell vor Abgabe des Lebensmittels zugänglich gemacht werden!



# Zusammenfassung: Vom Einkauf bis zum Service

## Einkauf



- von Natur aus glutenfreie Lebensmittel
- oder anhand der Kennzeichnung „glutenfrei“/ der durchgestrichenen Ähre der DZG oder anhand der Zutatenliste

## Transport

- glutenfreie Lebensmittel luftdicht verschließen
- glutenfreie Lebensmittel separat transportieren (oder besser: glutenhaltige Lebensmittel separat transportieren)

## Vorbereitung

- gründliche Händereinigung
- ggf. Arbeitskleidung/ Schürzen wechseln
- Arbeitsplatz sehr gut reinigen, besser separaten Arbeitsplatz nutzen
- Arbeitsgeräte gründlich reinigen, ggf. doppelt anschaffen

## Lagerung

- glutenfreie Lebensmittel gut verpackt und räumlich getrennt von bzw. über den glutenhaltigen Lebensmittel lagern
- separate und für jeden sichtbar gekennzeichnete Schränke oder Fächer
- Kontamination vermeiden

## Zubereitung

- nur frisches Wasser oder glutenfreie Brühen und Fonds verwenden
- frisches Brat- und Frittierfett verwenden
- im Ofen separat backen, Konvektomat ggf. vorher reinigen
- extra Backformen und Bleche bzw. Backpapier verwenden

## Kennzeichnung

- korrekt
- übersichtlich
- gut sichtbar und lesbar
- leicht zugänglich

## Service

- auf saubere Tische ohne Krümel achten
- sauberes Geschirr und Besteck verwenden
- glutenfreie Gerichte separat an den Tisch bringen
- glutenfreie Gerichte kennzeichnen



## Interne Kommunikation Checkliste Klinik & Pflege

Der Umgang mit Zöliakie betroffener Seniorinnen/ Senioren und Pflegebedürftigen sind für betreuende Fachkräfte mit der Beachtung einiger Punkte verbunden.

**Wichtig sind eine gute abteilungsübergreifende Kommunikation mit Informationen an alle Beteiligten sowie der Austausch unter dem Personal.**

### Informationen zur Erkrankung

- Was ist Zöliakie?
- Welche Symptome können auftreten?
- Wie wird Zöliakie behandelt?
- Was tun bei Diätfehlern

### Aufklärung mit Hilfe von Informationsmaterial der DZG

- DZG-Flyer
- DZG-Infobroschüre Klinik & Pflege
- DZG-Schulungen (eLearning, InHouse)

### Möglichkeiten einer glutenfreien Verpflegung

- Zubereitung in der eigenen Küche  
(Kontaminationsrisiken und Allergenkennzeichnung beachten)
- Belieferung durch den eigenen Caterer  
(Kontaminationsrisiken und Allergenkennzeichnung beachten)
- Glutenfreie Tiefkühlkost oder Fertiggerichte  
(Kontaminationsrisiken und Allergenkennzeichnung beachten)

**Kennzeichnung des glutenfreien Essens beachten!**



**Geklärt sein müssen der Einkauf, die Zubereitung und Ausgabe des glutenfreien Essens, das Allergenmanagement sowie der Umgang mit Diätfehlern.**

## Informationen für Pflegepersonal

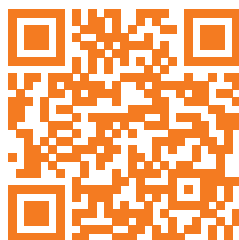
# Glutenfreie Verpflegung KLINIK & PFLEGE

Zöliakiebetreffene wissen in der Regel gut mit ihrer glutenfreien Ernährung umzugehen. Trotzdem benötigen sie bei der Verpflegung außerhalb der eigenen vier Wände unsere Unterstützung – besonders in Kliniken und Pflegeeinrichtungen. Unser Anliegen ist es deshalb auch, Sie als Fachkräfte mit den Grundlagen der glutenfreien Ernährung vertraut zu machen. So können Sie betroffene Patientinnen und Patienten in Kliniken, Reha- und Pflegeeinrichtungen unterstützen und beraten, Diätfehler vermeiden und dafür sorgen, dass alle Ihre zu behandelnden Personen gut versorgt.

### 1. Informieren Sie sich...

**...über Zöliakie.** Sie sollten wissen, wie eine strikt glutenfreie Ernährung umgesetzt wird, welche Beschwerden bei „Glutenunfällen“ auftreten und welche gesundheitlichen Folgen diese haben können. Hilfreiche Informationen finden Sie unter [www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de) oder in unseren Flyern. Hilfe zur Auswahl geeigneter Lebensmittel bietet auch unsere **„Information Glutenfreie Lebensmittelauswahl, S.5“**.

DZG Informationsmaterial  
hier zum downloaden





## Was muss bei Arzneimittel — Kosmetika beachtet werden



### Arzneimittel

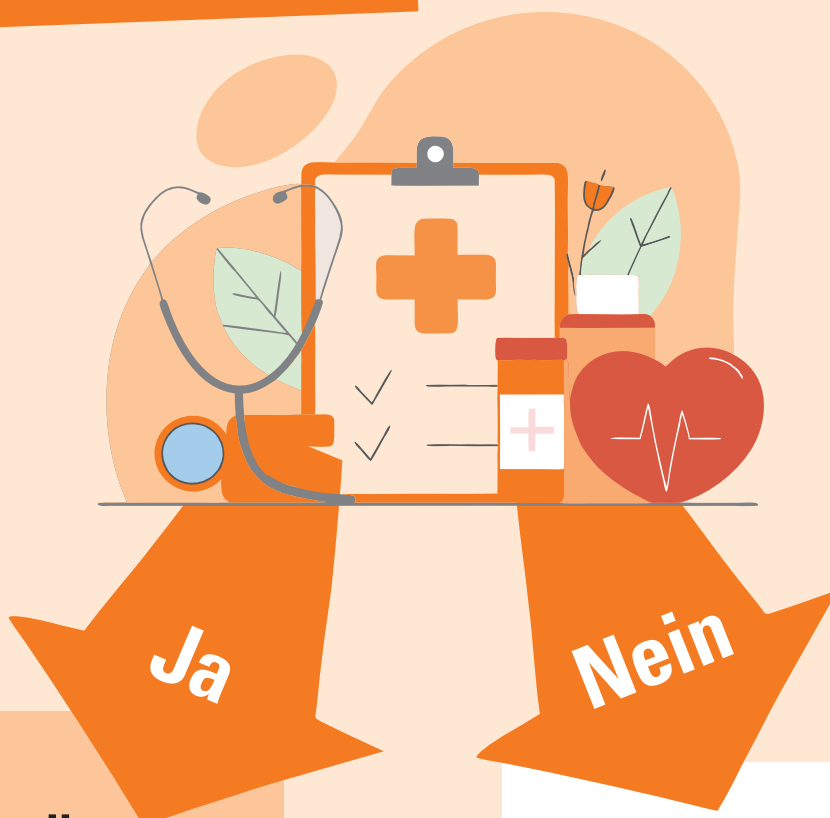
**Berechnungen der in Medikamenten möglich enthaltenen Glutenmengen unterstreichen die Aussage der AOECs (Association of European Coeliac Societies), dass Medikamente für Menschen mit Zöliakie unbedenklich sind.**

In einigen wenigen Medikamenten wird z.B. Weizenstärke als Tablettengrundlage eingesetzt. Ist Weizenstärke enthalten, muss dies vom Hersteller explizit angegeben werden. Arzneimittel, die ohne Weizenstärke als Hilfsstoff hergestellt werden, sind ohne Bedenken als glutenfrei anzusehen.

Die Menge an Gluten, die man über Weizenstärke in Medikamenten aufnehmen könnte, ist tatsächlich so gering, dass sie im Alltag vernachlässigt werden kann. Allerdings empfehlen wir bei regelmäßiger und dauerhafter Einnahme von drei und mehr Präparaten, diese anhand der Gebrauchsinformation/ des Beipackzettels auf Weizenstärke bzw. Hafer (*Avena sativa*) sowie Gerstenmalzextrakt zu überprüfen und sich ggf. Alternativen verschreiben zu lassen. **Bitte beachten Sie, dass zahlreiche homöopathische Tabletten Weizenstärke enthalten.**

Des Weiteren muss bei Produkten wie Nahrungsergänzungsmitteln, Mund- und Zahnpflegeartikeln sowie kosmetischen Produkten z.B. Lippenstift auf Gluten geachtet werden. Hierbei auf die INCI-Bezeichnungen achten. Präparate zur rein äußerlichen bzw. örtlichen Anwendung (Sonnencreme, Salben) können ohne Bedenken verwendet werden.

**Nehmen Sie/Ihre Patientin/Ihr Patient mehr als 3 Tabletten/Präparate täglich?**



**Prüfen Sie die Angaben über die Inhaltsstoffe im Beipackzettel:**

Ist Weizenstärke, Hafer oder Gerstenmalzextrakt bei den „sonstigen Bestandteilen“ enthalten?

Enthalten mehr als 3 Tabletten/Präparate glutenhaltige Inhaltsstoffe?

**Nein**

Die mögliche enthaltene Menge an Gluten ist so gering, dass sie im Alltag vernachlässigt werden kann - für Menschen mit Zöliakie unbedenklich.



**Ja**

**Besprechen Sie mit ihrer Ärztin/ihrem Arzt, glutenfreie Alternativen!**





## Zahnhygienische Produkte

Bei **zahnhygienischen Produkten** wie Mundspülungen oder Zahncremes, die täglich angewendet und teilweise verschluckt werden können, ist es möglich, dass regelmäßig Spuren von Gluten in den Dünndarm gelangen und so Schleimhautveränderungen auslösen. Hier empfehlen wir, die Produkte mit Hilfe der INCI-Bezeichnungen zu prüfen und ggf. Alternativprodukte auszuwählen.

### INCI-Bezeichnungen:

<b>Weizen</b>	lat.: Triticum aestivum, Triticum vulgare, Triticum turgidum durum, triticum monococcum; engl.: wheat, hydrolyzed wheat protein
<b>Roggen</b>	lat.: Secale cereale; engl.: rye, hydrolyzed rye
<b>Gerste</b>	lat.: Hordeum distichon, Hordeum vulgare; engl.: barley, seed barley
<b>Dinkel</b>	lat.: Triticum spelta; engl.: spelt
<b>Hafer</b>	lat.: Avena sativa, avena strigosa, avenacosides; engl.: oats

## Trink- und Sondennahrung Enterale/parenterale Ernährung

Die medizinische Ernährungstherapie mit Trink- und Sondennahrung ist heute ein wichtiger Bestandteil bei der Behandlung krankheitsbedingter Mangelernährung und spezifischer Krankheitsbilder.

Neben den spezifischen Nährstoffbedürfnissen muss bei zöliakiebetreffene Personen auch darauf geachtet werden, dass die Produkte glutenfrei sind. Glücklicherweise ist dies meistens der Fall. Auskunft hierüber geben die Zutatenliste auf der Verpackung oder die Produktdatenblätter, die auf der Homepage des jeweiligen Herstellers zu finden sind.

### Trinknahrung

Wenn normale (glutenfreie) Ernährung nicht mehr ausreicht, besteht die Möglichkeit, fehlende Nährstoffe über Trinknahrung zu ergänzen. Auch Trinknahrung ist in der Regel glutenfrei, meist auch laktosearm.

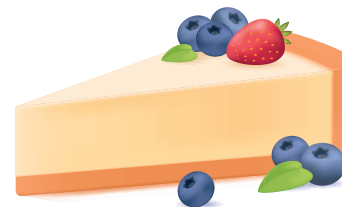
### Parenterale Ernährung

Eine Standardlösung zur parenteralen Ernährung besteht aus Wasser, Elektrolyten, Aminosäuren (also keinen komplexen Proteinen wie Gluten), Glucose und verschiedenen Ölen. Da bei der Verabreichung der Magen-Darm-Bereich umgangen wird und die Nährstoffe direkt in den Blutkreislauf verabreicht werden, stellt die parenterale Ernährung bei bestehender Zöliakie generell kein Problem dar.

## Tipps für die Pflege/Reha

### Bei gemeinsamen Essen oder Feiern

- passen Sie auf, dass kein Essen/ Kuchenstück getauscht wird.
- Bringt jemand einen Kuchen/ Gebäck mit: klären Sie, ob das Gebäck auch für Zöliakiebetreffene geeignet ist. Falls nicht, halten Sie etwas für den Patientinnen oder Patienten bereit, damit niemand ausgeschlossen ist.
- Achten Sie darauf, dass glutenfreie Alternativen nicht mit den glutenhaltigen Lebensmitteln kontaminiert werden



### Gemeinsames Zubereiten

- Verwenden Sie glutenfreie Mehle und glutenfreie Arbeitsgeräte.
- Informieren Sie auch die Mitbewohnerinnen/Mitbewohner/Mitbackenden und beziehen Sie sie mit ein.
- Wird glutenhaltig gebacken, sollte der Zöliakiebetreffene Mund-Nasenschutz tragen, danach bitte Hände waschen lassen und die Kleidung abklopfen.
- Denken Sie daran, dass der betroffene Patient glutenhaltiges oder kontaminiertes Essen weder verzehren noch probieren noch abschmecken darf.



### Gemeinsames Miteinander



- **Vorsicht bei der Nutzung von Knete.**  
Da viele Produkte Gluten enthalten, sollten Sie am besten auf glutenfreie Varianten für alle umsteigen. Dies vermeidet das Risiko einer Kontamination
- Bei Besuchen in Eisdielen oder Cafés sollte im Vorfeld nach glutenfreien Alternativen angefragt werden.





# Informationsfluss in KLINIK & PFLEGE

**Für das Gelingen einer glutenfreien Verpflegung von Zöliakie-Betroffenen ist ein reibungsloser Informationsfluss sowie eine gute Kommunikation zwischen den verschiedenen Abteilungen einer Klinik und innerhalb der Abteilungen wichtig.**

Verschiedene Einflussfaktoren spielen bei der glutenfreien Verpflegung in Kliniken und Pflegeeinrichtungen eine Rolle:

## Die Patientenaufnahme:

- Wann erfolgt die offizielle Aufnahme?  
Vor der stationären Aufnahme oder zeitgleich?
- Ist bei der Aufnahme die Küche noch besetzt?  
Viele Küchen sind beispielsweise nachmittags geschlossen, deshalb kann zur ersten Mahlzeit nach einer späten oder notfallmäßigen Aufnahme oftmals kein glutenfreies Essen bereitgestellt werden. In diesem Fall ist die klare Kommunikation mit Patientin und Patient und/oder Familie/Betreuende wichtig, um für den Anfang des Aufenthalts eine adäquate Versorgung zu ermöglichen

## Die Aufnahme und Weiterleitung der Information, dass die Patientin/ der Patient eine glutenfreie Kost benötigt:

- Das Pflegepersonal legt die Kostform an und muss die Küche informieren
  - ▶ Die Verpflegungsassistenz bestellt das Essen
  - ▶ Die Stationshilfen verteilen die Tablettts an die Patienten.  
Diese Mitarbeitenden müssen darüber informiert werden, dass glutenfreie Essen auf keinen Fall vertauscht werden dürfen
- Werden Informationen nicht rechtzeitig weitergegeben, kann kein glutenfreies Essen bereitgestellt werden:
  - ▶ der Zöliakiebetreffene erhält kein geeignetes Essen.



## Zudem ist darauf zu achten, woher das Essen bezogen wird.

- Wie viel Vorlauf wird für die Umsetzung einer glutenfreien Verpflegung benötigt?
- Gibt es Notfallvorräte, auf die zurückgegriffen werden kann, wenn eine spontane Aufnahme von Zöliakiebetreffenen erfolgt?

Eine gemeinsame Ausarbeitung einer Lösung damit ein Zöliakiebetreffene möglichst keine Mahlzeit verpasst, egal zu welchem Zeitpunkt er aufgenommen wird, ist ein wichtiger Punkt in der internen Kommunikation. Eine Möglichkeit wäre z.B., dass auf der Station immer eine glutenfreie Mahlzeit für Zöliakiebetreffene vorrätig ist.



**Um bei diesen vielfältigen Einflussfaktoren einen reibungslosen Ablauf bei der Essensbereitstellung für Zöliakiebetreffene gewährleisten zu können, ist eine gute interne Kommunikation unerlässlich!**



# START (E-) LEARNING NOW!

Lernen und Durchstarten...



[www.dzg-online.de/veranstaltungen/glutenfrei-gastronomie-und-gemeinschaftsverpflegung-e-learning](http://www.dzg-online.de/veranstaltungen/glutenfrei-gastronomie-und-gemeinschaftsverpflegung-e-learning)

## Urheberrechte

© 2026 Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG), Stuttgart. Alle Inhalte dieses Handouts sind urheberrechtlich geschützt i.S.v. § 87a UrhG. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung sowie im Zusammenhang mit der Verwendung im Internet, stehen soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. zu und bleiben vorbehalten. Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. erteilt auf Anfrage Genehmigungen. Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. Texte, Grafiken oder Fotografien unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ 106 ff. strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten (§ 97 UrhG). Eine Gewähr für den Inhalt kann nicht übernommen werden, insbesondere sind jegliche Haftungsansprüche ausgeschlossen.

## Bilder

Titel: Illu@keya/freepik; S.16 @theyuriarcurscollection\_freepik\_pflge; S.17 @lazaravaart\_medical-treatment; S.18 www.freepik.com; S.23 Illu:www.freepik.com; S.15 Illu@stephanie2212; S.15 Illu@pavlovasandraa; S.8,9,10,12,19: www.freepik.com. S.21 @showtimeag\_patientenaufnahme\_freepik



# Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.  
Kupferstr. 36  
70565 Stuttgart

Tel.: 07 11 / 45 99 81-0  
Fax: 07 11 / 45 99 81-50

[www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)  
[info@dzg-online.de](mailto:info@dzg-online.de)

